

- Schwimmen: ab der 7. Woche Paddel-Beinschlag, ab der 12. Woche Brustschwimmen erlaubt
- Sonstige Sportarten sind nach drei Monaten und nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten erlaubt.

#### 7. Autofahren

- Sitz möglichst weit nach hinten schieben, eventuell Kissen als Sitzerrhöhung, Lehne etwas zurück, um die 90° Beugung im Hüftgelenk nicht zu überschreiten.
- Das Lenken eines Fahrzeugs ist nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten erlaubt.
- Bei Verwendung von Hilfsmitteln wird eine Abklärung mit Ihrer KFZ-Versicherung empfohlen.

#### 8. Belastbarkeit

- Nach Schmerz und Vermögen ist ab dem ersten Tag nach der Operation das Vollbelasten beim Gehen erlaubt (2-Punkte-Gang). Das Gehen an Unterarmgehstützen wird für 6 Wochen empfohlen.
- Gerätetraining und Eigenübungen nach Rücksprache mit Ihrem Physiotherapeuten.

## Kontaktadresse

St. Marien- und St. Annastiftskrankenhaus  
 Rehabilitative Therapien  
 Salzburger Straße 15  
 67067 Ludwigshafen am Rhein  
 Tel.: 0621-5501-2208  
 rehabilitative-therapien@st-marienkrankenhaus.de  
 www.st-marienkrankenhaus.de



St. Marien- und  
 St. Annastiftskrankenhaus

Ludwigshafen am Rhein

Akademisches Lehrkrankenhaus  
 der Medizinischen Fakultät Mannheim  
 der Universität Heidelberg

## Merkblatt

zum Verhalten nach der Implantation  
 eines Hüftgelenkersatzes

**Ambulante und stationäre Physiotherapie**

St. Marienkrankenhaus Ludwigshafen



# Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

damit Sie Ihren neuen Gelenkersatz möglichst lange und komplikationslos nutzen können, sollten Sie die nachfolgenden Regeln unbedingt beachten! Die angegebenen Mindestzeiten gelten nur bei Komplikations- und Beschwerdefreiheit. Anderenfalls fragen Sie Ihren Arzt oder Ihren Physiotherapeuten. Im Allgemeinen gilt, dass keine der Übungen oder der Bewegungen schmerzhaft sein soll.

Alles Gute wünscht Ihnen

Ihr Team der rehabilitativen Therapien

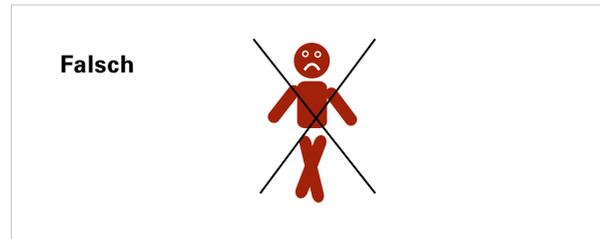
## 1. Keine extreme Außendrehung/Innendrehung des operierten Beines für mindestens 6 Wochen nach der Operation

- Die Fußspitzen sollten möglichst nach vorne zeigen!



- Beim Umdrehen während des Gehens sollte möglichst über die nichtoperierte Seite gedreht werden.

## 2. Kein Überkreuzen des operierten Beines für mindestens 6 Wochen nach der Operation

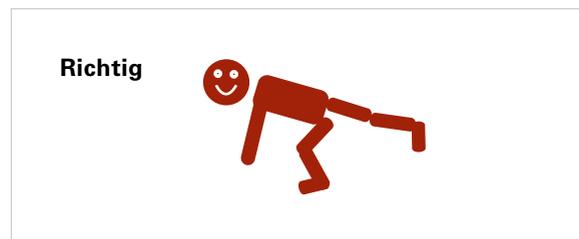


## 3. Kein Anbeugen des operierten Beines über 90° für mindestens 6 Wochen nach der Operation

- Tiefes Sitzen vermeiden (weicher Sessel, Bett, Toilette,...)!



- Nicht in die Hocke gehen zum Bücken, sondern das operierte Bein nach hinten strecken!

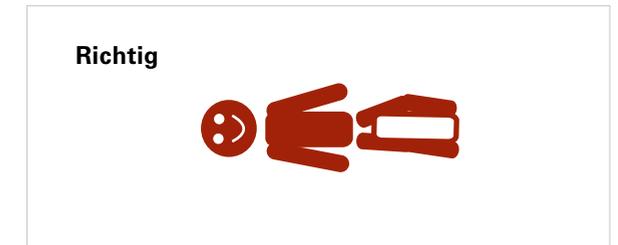


- Zum Schuhe anziehen einen langen Schuhlöffel benutzen!
- Zum Hose anziehen Schuhlöffel oder Unterarmgehstütze zu Hilfe nehmen (evtl. auch mit Hosenträgern oder Greifzange)!

- Zum Strümpfe anziehen einen Strumpfanzieher benutzen oder helfen lassen!

## 4. Seitenlage

- Auf der operierten Seite je nach Schmerz sofort möglich.
- Auf der nicht operierten Seite ab der zweiten Woche mit ausreichender Unterlagerung, damit der hüftbreite Abstand der Beine gewährleistet ist (Kissen oder Decke zwischen die Beine).



- Ab der 7. Woche ist das Liegen auf beiden Seiten auch ohne Unterlagerung erlaubt.

## 5. Treppe

- Wenn möglich auf einer Seite das Geländer benutzen!
- Aufwärts: nicht operiertes Bein zuerst, dann operiertes Bein und Unterarmgehstützen
- Abwärts: zuerst die Unterarmgehstützen, dann operiertes Bein, dann nicht operiertes Bein

## 6. Sport

- Fahrradergometer: ab der 2. Woche nach der Operation (Bitte beachten: maximal 90° Hüftbeugung, Oberkörper aufrecht, nur geringer Widerstand)
- Radfahren: ab Vollbelastung, frühestens ab der 7. Woche (Voraussetzung ist das sichere Gehen ohne Hilfsmittel!)